



Full Body Workout

Mario Boddeusch bietet ab den **18. März 2024** im Fitness Mountain Großkarolinenfeld ehemals Wellergy, für alle Tennisspieler/innen der SV Solidarität und dem TUS Großkarolinenfeld sowie den Mitgliedern des Fitness Mountain, Fitnesstraining in der Prävention an. Geplant sind „Full Body Workouts“ mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer.

Full Body Workouts werden vom Trainer individuell der Teilnehmergruppe angepasst. So können je nach Bedarf verschiedene Muskelgruppen oder auch der gesamte Körper trainiert werden. Ob Yoga, Pilates, kognitives Training, Rückenschule, Kräftigung und Mobilisation mit und ohne Hilfsmittel. Hier ist für jeden etwas dabei. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Nach dem Motto „Boddi macht's fit für alle“.

Das Training findet immer **Montag von 17:45 bis 18:45 Uhr** im Kursraum des Fitness Mountain in Großkarolinenfeld statt. Kursdauer 8 Einheiten.

Für den Kurs fällt eine Gebühr von 90€ inklusive Versicherung an. Die Benutzung der Umkleidekabinen, Duschen und der zwei Saunen sind inklusive.

Die Kursgebühr könnt ihr nach erfolgreicher Teilnahme bei eurer Krankenkasse einreichen. Bitte erkundigt euch welchen Beitrag eure Kasse dazu leistet.

Die Teilnahmebescheinigung erhaltet ihr von mir. Der Kurs wurde von der ZPP (zentralen Prüfstelle für Prävention) genehmigt. Die ZPP arbeitet mit der Bundesärztekammer und den Krankenkassen zusammen.

Um die Kurse planen zu können bitte ich um kurze Mitteilung bis 11.03.2024 an marioboddeutsch@gmail.com, ob von euch Interesse an diesem Angebot besteht.

Ansprechpartner:

Mario Boddeusch
Handball, Tennis- und Athletiktrainer
DOSB - Übungsleiter in der Prävention Haltung und Bewegung sowie Herzkreislauftraining
Prüfsiegel Sport pro Gesundheit der Bundesärztekammer